

הורות מנצחת
הדרך הנכונה להורות



המדרין

להורות מנצחת
לילדי קשב וריכוז

יואב פנחס,
מנכ"ל הורות מנצחת



המדרוך השלם ל"הורות מנצחת"

חברים יקרים,

מהרגע הראשון של ההורות אנחנו נתקלים בהתמודדויות שונות. ככל שהילדים גדלים, ההתמודדויות הולכות ונעשות מורכבות יותר ודורשות מאיתנו מחשבה, מודעות ולא מעט יצירתיות. כולנו שואלים את עצמנו מדי פעם "למה הילדים האלה לא מגיעים עם איזה מדרוך למשתמש?" עם ספר הוראות הפעלה שיאפשר לנו לדעת כיצד נכון להתנהג, איך להיות ההורים הכי טובים עבורם. מה לעשות ומתי, על מנת שגם הם גם אנחנו נצליח למצות את הפוטנציאל הטמון בהם וגם ליהנות מהדרך.

זה נכון שכל ילד הוא יחיד ומיוחד במינו, אבל מניסיוני עם אלפי ילדים במשך העשור האחרון, אני יכול לומר לכם בוודאות שכל המשפחות מתמודדות עם בעיות דומות הנוגעות לגידול ולחינוך הילדים.

לא תתפלאו לשמוע שבכל הבתים מתמודדים עם שאלות של גבולות והצבתם בצורה נכונה, עם ויכוחים, עם הצורך לבקש כל דבר שוב ושוב עד שהילדים מבצעים אותו, אם בכלל. לא מפתיע לגלות שבהרבה מאד בתים ההורים מרגישים שהילדים שלהם לא "סופרים" אותם, לא מתייחסים אליהם בכבוד, מתחצפים או מזלזלים. הורים רבים מיואשים מהצורך לשמש המזכירה של הילדים שלהם, לריב על שיעורי הבית ועל המטלות של הילדים והיו רוצים לראות את הילדים שלהם לוקחים אחריות ומגלים עצמאות רבה יותר.

הורים רבים עסוקים בסוגיות של ענישה - מתי להעניש, איך להעניש ואם בכלל להעניש? הורים רבים לא בטוחים איך וכיצד לעמוד מול נושאים בחייהם של הילדים שלהם, מוטרדים מהשימוש ההולך וגובר במחשב, באינטרנט, בפייסבוק וחסרים את הכלים להתמודד.

בוודאי לא תופתעו לשמוע, שמכיוון שהבעיות חוזרות על עצמן, גם הפיתרונות שפיתחתי ויישמתי עם השנים מצליחים לתת מענה מקיף וכולל לכל אותן סוגיות שהכי מעסיקות את ההורים.

בדפים הבאים תמצאו כלים ושיטות שעובדים בצורה נפלאה ומשיגים תוצאות משמעותיות, במידה ומיישמים אותם בעקביות. הכלים האלה יכולים לעבוד גם אצלכם בבית!

בין היתר נעסוק ב:

- מה הטעויות שכל ההורים עושים ושפוגעים בחינוך של הילדים שלנו.
- כיצד לשנות גישה מול הילדים.
- מהי הדרך לתקשורת בונה.
- דרכים אפקטיביות להצבת גבולות ולביסוס סמכות הורית.
- טיפים ועצות מעשיות!
- איך גורמים להם לקחת אחריות.
- איך גורמים להם להכין שיעורים.
- איך מתמודדים עם הפייסבוק ועם המחשב.
- ועוד נושאים רבים נוספים...

אני יכול לספר לכם מניסיונם של אלפי הורים שישמו את הכלים שתמצאו כאן, שלא חייבים לנהל מלחמות עם הילדים! שהבית יכול להתנהל ברוע, בכבוד הדדי, בתקשורת טובה ותוך השגת כל המטרות שאתם רוצים. אם תרצו, זהו המדריך למשתמש שהייתם צריכים לקבל עם הלידה ולא קיבלתם.

חבל על כל רגע נוסף שבו אתם מבזבזים במריבות עם הילדים. בואו להחזיר את השפיות הביתה.

שלכם,
יואב פנחס

צעד ראשון - תמיד תהיו עקביים!

הבעיה הראשונה, השכיחה ביותר, שעולה שוב ושוב היא:
"כל דבר הוא מבקש 100 פעם, זה מטריף אותי, הוא לא מוכן לקבל לא! כמה פעמים אני צריכה להגיד "לא" כדי שיקשיב?".

ברור שהוא שואל 100 ו 200 פעם אותה שאלה - הרי בסוף את אומרת "כן", נכון???
הוא יודע שאת תגידי "כן" בסוף, הרי זו שאלה של כמה פעמים הוא יצטרך עוד לבקש או להציק עד שתיכנע!

חשבי על הפעם הראשונה שאמרת לו "לא" ואז הוא קצת יילל וזה הפך ל"כן" - שם נזרע זרע הפורענות הראשון!

לפני שבוע הגיע נער מקסים אלי לטיפול, נגן גיטרה מוכשר, שאלתי אותו מה הכי מרגיז אותו והוא ענה: "אימא שלי כל הזמן מאיימת ולא מקיימת, די, נמאס לי! אם היא מאיימת שתקיים..."

המילה שלה לא שווה, בגלל זה אני לא מתייעץ איתה בכלום....

מוכר לכם??

להחליט רגע לפני שעונים

הכלל הראשון והחשוב הוא - להיות עקבי- "ראש בקיר", להחליט רגע לפני שעונים.
אם לא אז לא, אם כן אז כן. לא לשנות את הדעה.

כשהמילה שלך תהיה "שווה משהו", ואת תעמדי מאחוריה בחוקים, באיסורים ובהבטחות יהיה להם קל הרבה יותר לסמוך עליך, לרכוש את אמונך והחשוב ביותר -להקשיב לך.

תמיד - אבל תמיד - להיות אחד עם בן הזוג

לקבוע ביניכם מראש מה מותר ומה אסור, אם אחד מסכים בסיטואציה מסוימת והשני לא, לא לחלוק אחד על השני. אלא להגיע להסכמה ביניכם.

ילדים רבים מספרים לי: "כשאימא לא מרשה, אז אני מבקש מאבא והוא מסכים" או להיפך. אנחנו מנסים לזרום איתם... טעות גדולה מאוד! אנחנו יורים לעצמנו ברגל.

השתדלו להיות מאוחדים. תופתעו לראות שהדבר יגרום להם להיות ממושמעים יותר!

צעד 2 - הצבת גבולות

אז איך מתחילים?
איך משנים את המצב?

התשובה פשוטה - גבולות!

מה זה גבולות?

גבולות הוא מה שאתם מחליטים שלא יקרה בשום פנים ואופן בבית שלכם.
אלו הם הדברים החשובים לכם.

הצעד הראשון הוא לקיים ישיבה, כמו ישיבת ממשלה ולהחליט על גבולות בבית. אלו יהיו חוקי הבית.

דוגמה בסיסית לחוקי הבית:

1. מדברים בכבוד
2. מבקשים כל דבר רק פעם אחת
3. כשחוזרים מבי"ס מניחים את התיק במקום
4. מחלוקת פותרים בשיחה
5. כל יום המשפחה אוכלת ביחד ארוחת ערב.
6. מי שמסיים לאכול מוריד מהשולחן.

כולם (כולל אתכם) צריכים לחתום על הדף כמו חוזה.

יש לזכור ששינויים לא תמיד מתקבלים בברכה, וכדי שדברים יחזיקו מעמד ושלא תרגישו שאתם נלחמים בכל החזיתות יש להתחיל מהדברים החשובים לכם ביותר.

להחליט מראש על מה נלחמים ועל מה מוותרים בינתיים.

אחרי שישבתם ודנתם מה חשוב לכם, יש לכתוב את החוקים על דף ולתלות על המקרר (למה מקרר? המקום שכולם עוברים לידו או פותחים אותו לפחות פעם אחת ביום...)

למה לכתוב? לדברים הרבה פעמים יש יותר משמעות אם כותבים אותם זה יוצר יותר מחויבות... דף החוקים/גבולות צריך להיות נקי ומכובד. הכתב צריך להיות קריא (כדי שנכבד את מה שכתוב)

הצבת גבולות וחוקים ברורים מקנה לילד תחושת ביטחון, בעזרתם הוא מבין מה מותר ומה אסור, ומהם החוקים אותם יש לשמור. כשאין חוקים ברורים - יש אנרכיה וכאוס. למעשה ילד אינו יודע מה מותר ומה אסור, אלא רק לאחר שמסבירים לו שוב ושוב ומזכירים לו שוב ושוב, בכל פרט קטן.

הורים מספרים לנו "הוא לא לוקח אחריות, הוא לא מוריד את הכלב או מסדר אחריו" כאשר מבררים איתם אם פעם הם ישבו והגדירו ביחד עם ילדיהם מה הם החוקים בבית, ומה הם מצפים שיעשו, התשובה בד"כ שלילית.

אני שוב מדמה זאת לצבא - מוסד מכובד שרובנו ביקרנו בו לפחות מספר שנים: ככל שהיחידה בצבא יותר מובחרת כך לא ניתן לחרוג מחוקים ומנהלים - השאלה היא מה התוצר של אותם חוקים.

התוצר הוא - אנשים חזקים נפשית, שלא מפחדים מעבודה קשה (גם אחרי הצבא), ומעריכים את המפקדים שלהם וסומכים עליהם בצורה עיוורת.

לנהל מדינה, צבא ומשפחה עובד לפי אותם עקרונות.

חשוב להדגיש! אנחנו לא מעודדים לדכא את הילדים, או לגזול מהם חופש.

אפשר כל היום לחבק, לתת אהבה וליהנות ביחד כל עוד יש גבולות ברורים מאוד.

עולמו של הילד הוא עולם מבולגן ולא ברור, הוא מנסה כל פעם משהו חדש וממתין לתוצאה או תגובה שעל פיה יפעל בעתיד. כל עוד אין לו בסיס חזק וחוקים ברורים הוא ינסה מה שנראה לו נכון באותו הרגע, כאשר מצליח לו - אנחנו מתפעלים כמה מדהים הוא, כאשר לא מצליח לו - אנחנו כועסים עליו או מבקרים אותו.

אולי פשוט נגדיר נהלים ברורים לפני וכך יהיה יותר פשוט....
החלטתם, כתבתם, איך מעבירים הכל לרמת ביצוע?

ממשיכים...

איך מתחילים שינוי? איך אוכפים גבולות?

כיצד להיערך לשינוי אותו אנו מבצעים בבית?

קודם כל תירגעו! לא להילחץ. להבין שזהו תהליך שעלול להיות מתיש. כאשר תקפידו על מספר עקרונות תוכלו להעביר את המסר בצורה ברורה ואפקטיבית:

1. אחרי שהחלטתם מהם הגבולות, הזמינו את הילדים לשיחה. התייחסו אליהם כבוגרים תסבירו שהמצב בבית לא נעים וכדי שיהיה יותר נעים אבא ואמא החליטו על כמה חוקים שמחייבים את כולם.
2. רישום של החוקים במקום בולט - לדוגמה תליה של דף על המקרר או על הקיר במקום מרכזי.
3. ישיבה אחת לשבועיים, בה תדונו ביחד עם הילדים מה נעשה ומה לא, ומה צריך לשנות או להוסיף. חוקים הם דבר דינמי ויכולים להשתנות לפי הזמן, מועד, עונה.
לדוגמה: בקיץ אולי יהיו שעות ארוכות יותר בהן תסכימו שהילדים יעדרו מהבית לעומת החורף.
4. נחישות והתמדה - אתם חייבים להיצמד לחוקים כמו בית משפט. אסור לחרוג מהם בשום אופן. ברגע שחרגתם איבדתם אמינות וכוח אל מול הילדים, והם ירגישו שאת החוקים הללו ניתן לכופף.
5. גבולות מציבים בצורה נעימה, לא בכעס. בכלל צריך להפסיק לכעוס על הילד ולזכור שרוב הבעיות נובעות מכך שהחוקים לא הוגדרו מראש, והילדים למעשה מנסים אותנו.

כיצד לנהל את שיחת הגבולות?

- * להתחיל כל שיחה בביקורת טובה, להסביר שאתם מעריכים אותם וסומכים עליהם ורואים שהם מאוד משתדלים.
- * השיחה צריכה להיות נעימה, קצרה ואינפורמטיבית.
- * לא להיגרר לעקיצות והתחשבנויות.
- * להסביר מהם הגבולות/חוקי הבית החדשים ושאתם מצפים מכולם לעמוד בהם.
- * אין פרסים ואין התניות. חוקים צריכים להתבצע גם ע"י ההורים.

ניסיתם וחושבים שלא עבד - לא ניסיתם מספיק זמן

לכל אלו שאומרים עכשיו ניסינו בעבר וזה לא עבד. השאלה היא האם התמדתם מספיק זמן.

מספיק זמן הינו מהיום שהילד נולד ועד גיל 18.

חינוך הוא תהליך ארוך ומתמשך ומוביל לילדים מתפקדים, ולא כאלה שאינם מוכנים להתאמץ - תוכיחו להם שאתם יכולים להיות עקביים בהצבת הגבולות, שיש לכם אופי חזק. זה ילמד אותך על משמעת עצמית, והם יוכלו לסמוך עליכם יותר.

אין כמו דוגמה אישית. ילדכם מביט בכם לומד ומפנים כל התנהגות.

נקודה למחשבה:

אם אתה רוצה שילדך יכבדו אותך תראה להם כיצד אתה מכבד אחרים

סדר יום קבוע-תוכנית שבועית

שגרה יומית חשובה מאוד לילדים.

שגרה מכניסה סדר בחיים, וגורמת יציבות בחיי המשפחה.

הילד יודע מה מצפים ממנו, מהם סדר הדברים בהם הוא אמור לנהוג, מה קורה אחרי מה, הוא יודע מה מצפה לו ותחושת הביטחון שלו עולה.
על מנת ליצור שגרה חיובית, יש לתכנן את הכל מראש ולקבוע סדר יום קבוע.

דוגמה לסדר יום:

07:00-07:20: השכמה והתארגנות
07:20-07:40: ארוחת בוקר (והכנת סנדביצ'ים)
07:45 - יציאה מהבית

אחר הצהריים:

16:00-17:00: טלוויזיה/מחשב
17:00-17:30: שיעורי בית
17:30-18:30: חוגים/משחק עם אימא
19:00-18:30: הכנת ארוחת ערב+תורן (אחד הילדים מסייע בהכנה)
19:00-19:30: ארוחת ערב
19:30-19:45: עוזרים לסדר (הילדים את החדרים ועוזרים במטבח לפנות וכו')
19:45-20:15: מקלחות
20:15: סיפור/שיחה לפני השינה
20:30: לילה טוב...

כמובן שכל משפחה עושה את הסדר יום שמתאים לה בהתאם לגיל הילדים.

התורן שעוזר לאימא, עוזר בהתאם לגיל שלו (מסר לאמהות - תתנו להם לעזור, גם אם הם יותר מבלגנים ומלכלכים מעוזרים - הביטחון העצמי שלהם יתחזק).

עם לו"ז מסודר וזמן מוגדר לכל דבר אתה מקנה לילד משמעת עצמית.

בזמן כתיבת סדר היום אפשר להתייעץ עם הילד לגבי הרצונות שלו, כלומר להסביר לילד שבאחריותו לסדר את החדר, לעשות שיעורים ולעזור במטלה אחת בבית.

תפקיד הילד לבחור: איזה מטלה בבית באחריותו, מתי הוא עושה שיעורים ומתי הוא מסדר את החדר. כך תקנה לו אחריות אישית.

יש מקום לילד לבטא את העדפותיו ולהחליט בעצמו על סדר יום ביחד איתכם. כך האחריות על הכנת שיעורים עליו, כך גם האחריות לדברים שלו, לכל מטלה יש זמן מוגדר!

עקרונות לרישום סדר היום:

- * גם סדר יום לרשום ולתלות במקום בולט כמו חוקי הבית
- * הילד צריך להיות שותף לרישום הלו"ז - בכדי שהלו"ז לא ייפול על תוכנית אהובה, מפגש עם חברים חוג וכדומה...
- * תנו לו להחליט איזה פעילות חברתית עם המשפחה הוא בוחר אחת לשבוע.
- * תנו לו להחליט איזה מטלה הוא לוקח על עצמו בבית.
- * לפי כל עונה ניתן לשנות את הלו"ז.
- * לא לתת פרסים על המטלות אלא הכרת תודה והערכה.
- * בזמן של הכנת שיעורי הבית, תנטרלו אותו מכל הפרעה - לנתק מחשב, טלויזיה וכו'...

נקודה למחשבה:

לשבח ילדים על מאמץ לא על תוצאה

הבהרה לנושא לוח הזמנים:

ההבהרה היא בעיקר בנושא של ילדים קטנים עד גיל 6-7, בייחוד לפני שלב הקריאה. לילדים יכולת ריכוז מוגבלת, הם לא זוכרים דברים לאורך זמן, לא יודעים לקרוא שעון ולא יודעים לקרוא את החוקים שכתבתם, ובמיוחד לא יודעים לקרוא מחשבות...

אם את יודעת שעוד כמה דקות יוצאים לגינה, או הולכים להתקלח, תני התראה של 5 דק'.

"חמודה, בואי נמצא את הנעליים שלך, עוד חמש דקות יורדים לגינה".

זה מאפשר להם להתכונן לדבר הבא, מונע הפתעות, וזה יפחית במידה ניכרת את ההתעקשות שלה, ואת ניסיונותיה לשלוט במצב.

גם אם את מתחילה להשמע כמו שעון דובר, לא נורא, התוצאה תהיה לטובתך.

נסו זאת זה עובד מדהים, אגב גם עם הגדולים.

"שהתוכנית מסתיימת אוכלים ארוחת ערב..."

להיות מחנך!

איבדנו את דרכנו, שכחנו תפקידנו כהורים....

תפקידנו כהורים הוא להכין את הילדים שלנו לעולם המבוגרים!

עלינו ללמד אותם כיצד לנהוג בחברה, מה מותר ומה אסור, להעניק להם כלים להתמודד עם משברים וכישלונות.

לצערנו, לא תמיד נוכל לחסוך מהם את ההתנסות בחוויה הקשה, אבל אם נעניק להם את הכלים הנכונים ואת החוסן הנפשי, הם יוכלו להתמודד בצורה טובה יותר עם העולם.

כיצד עושים זאת? איך הופכים למודל, למחנכים ולא לחברים?
איך ללמד אותם ולתת להם את הכלים הנכונים להתמודד עם העולם, מבלי לעשות בשבילם את העבודה?

איך הופכים ילד תלותי לילד עצמאי שמסוגל להתמודד עם ה"ג'ונגל" בחוץ?

1. נשמש דוגמה - מהרגע הראשון אנו מהווים מודל לחיקוי עבור ילדנו. הוא מביט בנו ומחקה את התנהגותנו.

בסרטי טבע על גורי אריות למשל, עוד כגורים הלביאה מלמדת אותם לפתח עצמאות, היא מראה להם ומנחה אותם כיצד להשיג אוכל, זה תמיד מתחיל בצפייה ודוגמה אישית.

ילדינו רואים כיצד אנחנו נוהגים, כיצד מדברים, כיצד מתנהגים בכל מיני סיטואציות ומסיקים מכך כיצד יש להתנהג.

במידה ותסננו על המורה שלו "מטומטמת", הוא יבין שניתן לזלזל בדמות סמכותית. כאשר תקללו הוא יבין שמותר לקלל....

זכרו! אנחנו תחת זכוכית מגדלת! יש לנסות להראות להם כיצד מתנהל מבוגר ואיך מתנהגים בחברה.

2. נשבח אותם - הדרך הטובה ביותר לשבח הינה תיאור של מה שראית או הרגשת, לדוגמה:
"סידרת את החדר, ממש תענוג להיכנס", "התקלחת לבד, אני שמחה שאתה עצמאי וגדול."

- * לא לתת להם ציון
- * לא להשוות אותם לאחרים
- * לא להתנות את ההתנהגות הטובה בפרס כלשהו
- * לא לשבח ללא סיבה, אלא להסביר מה עשה טוב, לדוגמא: "אני רואה שציירת שמש יפה ומדויקת"
- * לא לומר "כל הכבוד" אלא לומר "אני רואה חדר מסודר אין אף צעצוע על הרצפה ממש נעים לי להיכנס"

3. נעודד לעצמאות: לא לעזור אם לא נתבקשתם, ואז רק לנסות לכוון אותם ולא לעשות בשבילם או במקומם.

כאשר הקטן מנסה ללבוש חולצה והוא מקבל עזרה מבלי לבקש אותה, הוא עלול להפוך לתלתי יותר, מפונק יותר, וחסר עצמאות, שבעתיד לא ידע איך להתמודד עם קשיים.

ניתן להם לקחת אחריות מגיל קטן על מעשיהם/חפציהם.

בהתאם לגיל הילד יש לתת לו לקחת אחריות על הדברים שלו לדוגמא:
הוא אחראי לסדר את הצעצועים בגמר המשחק
אחראי לזכור להביא את המוצץ שהולכים לסבא וסבתא

זכרו! - האחריות הניתנת לילד צריכה להתאים לגילו. כאשר היא מעל ליכולתו - מתחזקת תחושת כישלון ואכזבה. כאשר היא תואמת את גילו היא מעודדת עצמאות תחושת אחריות והצלחה!

על אחים, יריבים וריבים...

הם רבים כל הזמן, צורחים, מרביצים זה מוציא אתכם מדעתכם

מדוע הם כ"כ שונאים זה את זה?

כיצד מונעים זאת?

כיצד גורמים להם להסתדר ולאהוב זה את זה?

רובנו חושבים שאחים נועדו לריב.

זו האמת, אנחנו כמעט ולא נתקלים במשפחות שאין ריבים בין האחים, האם זה טבעי? נראה שכן, האם זה יכול להיגמר בטוב? בטח שכן

ילדים נלחמים על תשומת הלב שלכם

הם משווים כמה כל אחד מקבל, אהבה, צעצועים, פינוק ועוד...

אחת הדרכים להוציא את התסכול ואת הכעס שלהם היא להציק ולריב עם האחים שלהם - שהם השותפים שלהם לחיים.

כיצד נוכל להשתמש בחיכוכים והריבים האלה ולגרום לכך שהחברות והקשר בניהם יתחזק?

מה היה בצבא? כן, שוב צבא...

ניתן דוגמה: שהיינו בצבא, לימדו אותנו להתנהל כצוות, היו לנו משימות שנדרשנו לטפל בהם ביחד ואם היה איחור בזמנים או לא עשינו את המוטל עלינו בצורה טובה - מה קיבלנו?

עונש קולקטיבי

העונש הקולקטיבי גרם לנו, לכל הצוות, להתייחס ברצינות לכל מטלה ואף חיזק מאוד את הקשר בין כל החברים, ויצר עבודה משותפת ללא חיכוכים. וזאת מפני שחיכוכים גרמו לכך שהמטלה לא תבוצע כמו שצריך, מה שהוביל לעונשים קולקטיביים שכולנו נפגענו מזה.

לא השאירו לנו ברירה אלא להסתדר!!! גם אם לא סבלנו אחד את השני!!!
כיצד נשנה גישה כך שהילדים שלנו (הצוות) יהפוך להיות מגובש?

1. קודם כל מפסיקים להתערב..
 2. לא לוקחים צד בוויכוחים, אלא עונים: "אני באמת לא יודעת מה קרה, לא ראיתי ולכן אני יכולה לפתור לכם את העניין, אני סומכת עליכם שתפתרו את המחלוקת לבד".
 3. אפשר להציע הצעות לגישור אך לא לכפות את זה. להניח להם, ולצאת מן החדר!!!!
 4. במקרה של אלימות רק להפריד בין השניים, ולהגיד שאלימות לא תהיה בבית שלנו
- < בלי לדבר < בלי להאשים < בלי להגיב

פשוט להחזיק בכוח את אחד מהם ולהגיד "אני לא מסכימה לאלימות"

כל אחד הולך לחדר אחר עד שנרגעים. חייבים להיות מאוד חזקים ולא להיגרר להגיב.
תמיד יש החוטף והמחטיף אל תיכנסו לזה!!!!!!
עונש קולקטיבי: שיטה מצוינת שעובדת!

"אם אתם לא מסתדרים אתם נענשים" בלי ארטיק היום בברכה, מחשב מנותק ליומיים, טלוויזיה מנותקת ליום, אין חברים יומיים.

זה צריך להיות עונש קצר טווח שאתם יכולים לעמוד בו, והוא מרתיע את הילדים במידה שווה.
בד"כ הם בוכים - " אבל זה הוא התחיל..." ואתם פשוט עונים: "זה לא מעניין אותי, שניכם בוגרים, ושניכם תענשו כל פעם אם לא תסתדרו ביניכם".

כאשר תחזיקו מעמד ותצליחו ליישם את השיטה הזו, מהר מאוד הם יהפכו לחברים טובים.

תקשורת יכולה להרוס יחסים עם ילדינו או לגרום ליחסים להצליח

כמה כללים פשוטים שיש לשמור עליהם בזמן שיחה עם ילדינו יובילו אותנו למערכת בריאה ואמיתית
איתם:

כלל ראשון: תנו להם להחליט מתוך 2 אפשרויות

- אתם לפני ארוחת ערב:

אמא (א): דנה, מה את רוצה לאכול?

דנה (ד): אין תשובה..

(א) מתוקה, מה בא לך, אנחנו עוד מעט יושבים.

(ד): אני במחשב....

(א): דנה!! תעני לי בבקשה מתוקונת, פושפושונת

(ד): פסטה....

(א): אין, לא קניתי

(ד): קורנפלקס..

(א): קורנפלקס זה לא ארוחת ערב...

(ד): אוףףףףףף

- סיטואציה שניה:

אתם לפני ארוחת ערב, את ניגשת לדנה מבקשת רגע מזמנה

אמא (א): דנה'לה, מה את רוצה לאכול? יש היום חביתה או טוסט, מה שאת בוחרת...

דנה(ד): אז אני טוסט.

אתם רוצים להחליט בשבילם, אין בעיה תנו להם לבחור מתוך מסגרת, תנו להם 2-3 אופציות
קיימות, כאלה שאתם מאפשרים להם ותנו להם לבחור משם.

כלל שני: תתאר את מה שאתה רואה

אימא אחת סיפרה לנו "אלף פעם ביקשתי וצעקתי ששימו את הילקוט במקום, איימתי עליהם, צרחתי, אמרתי להם שזה עושה אותי חולה שאני צריכה לבקש כל פעם".

תגידי במשפט את מה שאת רוצה:
"יניב, מקומו של התיק בחדר" או "יניב, התיק!!!!!!".

לעיתים ציווי פשוט, בלי האשמות, בלי צעקות ומריבות עושה את כל העבודה. יחי ההבדל הקטן.

זה פשוט מאוד אבל זה לא יאמן, וזה עובד.

כלל שלישי: במקום ביקורת על מעשיהם - עני במילה יחידה "אווה...מממ...אני מבינה"

יעל: "איבדתי את העט שלי היום"
אימא: "נו מה את מצפה שאת כזאת לא אחראית ולא יודעת לשמור על הדברים שלך".

אלוהים אדירים, כמה ביקורתיים אנחנו יכולים להיות???
תתארי אותך בעבודה ששכחת לעשות משימה שהבוס ביקש והוא אומר לך: "אני לא מתפלא, ברור לי שאת טיפוס לא אחראי".

אחרי תשובה כזאת, את תיפני לבוס שלך עוד פעם? יהיה לך חשק לשתף אותו במשהו? הרי הוא ממש מגעיל איך שהוא מדבר אליך, נכון?

במקום הביקורת הזו אפשר לענות במילה או שתיים "אני מבינה" עם מבט אמפטי זה בד"כ מספיק.

ברגע שנפסיק לתת ביקורת על כל דבר ונהיה אמפטיים ומבינים, גם אם מה שהם עשו יכול להטריף אותנו, יגרום להם לספר לנו יותר, הם לא ירגישו בהכרח רע על כל טעות שלהם, זה דווקא יגרום להם להצטער ולהגיע לפתרונות בעצמם.

כלל רביעי: תאפשרו להם לשמוע אותך אומרת עליהם דבר חיובי

אתם רוצים לגרום להם להכין שיעורים לבד, לסדר את החדר שלהם, לשים כלים בכיור ועוד ועוד...

אל תתעלמו מהם כאשר הם עושים זאת, פשוט תנו להם להבין ששמתם לב לכך. תיזמו שיחה עם מישו אחר, אבא, סבתא, חברה. השיחה תתנהל כך: "אתה לא מבין מה מרב עשתה היום, היא סידרה את החדר שלה לבד בצורה מושלמת. היא כזאת בוגרת ואחראית, אני ממש יכולה לסמוך עליה".

ההשפעה החיובית ששיחה כזאת תגרום כאשר הילד ישמע זאת, גבוה מאוד.

נקודה סיכום ומחשבה:

איך שאתם רוצים שבן הזוג שלכם, הבוס שלכם, החברים שלכם ידברו אליכם, כך גם ילדיכם רוצים שתתייחסו אליהם. כאן מתחיל הבסיס לתקשורת טובה.

היחס לענישה

כשהחזק מעניש את החלש התוצאה היא תחושת נחיתות וחוסר אונים זה לא מוביל להתנהגות הרצויה אף פעם. לפחות 95% מההורים המגיעים עם ילדיהם לטיפול במרפאתנו מדווחים שהם מנסים להעניש בדרכים שונות:

"לך לחדר"

"אין חברים היום"

"אין דמי כיס השבוע"

ועוד ועוד

100% מההורים דיווחו שעונשים אלו לא קידמו אותם, ולא שינו דבר בהתמודדות עם ילדיהם....

אז איך מענישים?

דבר ראשון יש להוציא את המילה "עונש" מהלקסיקון. **אין עונש אלא ישנן "תוצאות למעשים"**. והתוצאות הן ביחס ישיר למעשים, בדיוק כמו בחיים האמיתיים, לדוגמה - פישלנו בעבודה מפטרים אותנו, לא מכניסים אותנו לחדר ל-5 דקות חשיבה, ובטח לא מעמידים אותנו בפינה!

כאשר הילד לא הכין שיעורים בגלל ששיחק במחשב ניתן לנתק את המחשב נציג לו את הסיטואציה כך: "כשבחרת לשחק במחשב ולא לעשות שיעורים אז בחרת שאקח את המחשב ליומיים"

"כאשר אתם רבים אתם בוחרים לא לראות טלוויזיה"
לפני ה"ענישה" להסביר לילד מה התוצאה של מעשיו, ואף לדון על כך בזמן קביעת חוקי הבית.

מומלץ לוודא איתו שהוא הפנים!!!
ילדים שאיתם שוחחנו דיווחו שההורים לא מקיימים את מה שהם מבטיחים ומה שהם מאיימים, אל תאיימו אם אתם לא מסוגלים לממש את האיום!
ואם איימתם, והילד לא עשה את מה שהיה צריך - אז בבקשה לעמוד במילה!!!!

תמיד לבחור את המלחמה מראש על מה אתם מוותרים ומה לא.

טיפ מזהים לשיפור התקשורת עם ילדינו

לא נוכל להתעלם מכך, שאחוז הילדים אשר משתף את ההורים, סתם כך במה שעובר עליו הוא מאוד, אבל מאוד נמוך. בד"כ זה נשמע כך:

ההורה:

חמודי, איך היה בבי"ס?

מי החברים שלך?

למה אתה לא משחק עם ההוא או עם ההיא?

איך היה במסיבה?

והתשובות שלהם, מאוד ססגוניות:

אוף, תעזבו אותי (אין ספק שזו התשובה השכיחה ביותר)

הכל בסדר (זוכה במקום השני)

ואני לא מחשב את אלו שלא עונים ושמים עלינו... אתם יודעים מה.

כאשר היינו נערים וילדים מי אהב שההורים חוקרים אותנו, חקירות שב"כ? (אין ידיים מורמות, הא?)

מי התבאס, התעצבן שהייתה נפתחת חקירה שכזו (כולנו, הא)

תשימו לב שכאשר אתם יושבים בפגישה עם חברים אתם לא חוקרים אותם בצורה כזו, כמובן שהילדים הם לא חברים.

אלה הם הילדים ואנחנו ההורים.

אבל מה לעשות שהם לא עונים? אנחנו מבינים שדרך שיחה כזו לא מובילה אותנו לשום מקום, ואף גורמת להפך, והם מסתגרים יותר.

אז מה עושים אתם שואלים?

מאוד פשוט, צריך לשנות גישה! תתחילו לספר להם המון על עצמכם.
מה אתם מרגישים ואיך היה בעבודה, ואיך היה בדרך לעבודה, מה אכלתם צהריים, מה הרגיש
אתכם ומה שימח אתכם, מתי כואב לכם, מה קשה לכם, ומה נחמד לכם.

כמובן, לכל ילד במינון המתאים.. לכל גיל במינון המתאים...

לאט לאט הם יפתחו אליכם, ואז תוכלו בעדינות לשאול גם אותם שאלות, אבל לא חקירות, הא!!!

חשוב חשוב חשוב:

1. לא להראות להם חולשה
2. לא לשתף בויכוחים או חיכוכים עם בני הזוג
3. לא להתלונן על המצב הכלכלי
4. לא לספר על פחדים שלכם
5. ולא להכניס להם לראש מחשבות שיכולות להזיק להם

זה דורש שינוי גישה

זה דורש סבלנות

אבל כך ניתן להגיע אליהם, וזו דרך שעובדת אם עושים אותה נכון

תזכרו - הם לא חברים שלכם, עדיין יש צורך בגבולות ברורים מאוד, ומשמעת עצמית, על אלו לא
מוותרים לעולם!

הורים תתפטרו! אתם לא מורים!

משיחות עם מאות הורים, עולה הבעיה מרכזית- עניין שיעורי הבית.
אין גבול למה שאנחנו עושים כדי לגרום להם לעשות שיעורי בית

מנסים לשכנע אותם להכין,
עוברים לאיומים ועונשים,
רודפים אחריהם במהלך כל אחר הצהריים,
עושים חלק מהשיעורים בשבילם...

רק שיכינו כבר!!!

אז העצה שלנו בשבילכם - תתפטרו! אתם לא מורים!

כן, כן, עם כל התדהמה, זה ממש לא תפקידכם!
אל תדאגו, לא נשאר אתכם ללא פתרון...

קודם כל נסביר שצריך ללמד את הילדים אחריות, ושיעורי הבית הם חלק מחוקי הבית ומלוח
הזמנים שהגדרתם מראש.

אם השיעורים לא נעשים אז תהיה תוצאה למעשים שלהם, גם בבית וגם בבית הספר.

תחזרו למייל על ענישה, גם כאן הם זקוקים לחוק ברור שאת השיעורים עליהם לעשות ואף לדווח
לכם מה הם עשו ומה לא עשו.

הם לא עומדים בזה? תקבעו ביחד איתם מה התוצאה למעשיהם.

טוב, אני שומע אתכם שואלים: ואם הם לא יודעים, לא מבינים, מה, לא נעזור להם?
אז כן, אנחנו מגדירים מראש חצי שעה שבה הם יכולים להיעזר בנו, חצי השעה נעשית לאחר
שהם סיימו את כל מה שהם יודעים. אבל אתם עוזרים להם רק בדוגמה אחת, מסבירים את
העיקרון, והם ממשיכים - ואתם לא פותרים להם את כל העמוד!

טיפ מוצלח שעובד בכל פעם:

תמצאו להם חונך, חונך יכול להיות תלמיד בכיתה גבוהה יותר, תלמיד טוב כמובן, שישב איתם כל יום 45 דקות על שיעורי בית.
הכי טוב שהחונכות תהיה בבית החונך, ממש כמו שיעור פרטי.

למה חונך?

1. יותר קרוב בגיל לילד שלכם, ואף יכול להתחבר איתו
2. שהילד יושב עם חונך הוא יותר מחויב, הוא לא ימציא לו תירוצים כמו שהוא ממציא לכם, ממש כמו מורה פרטי
3. יותר זול ממורה פרטי

תשמעו, את הטיפים במייל הזה ניסינו עם עשרות, אם לא מאות הורים, וההצלחה היא עצומה
אז קדימה, להתחיל ליישם....

ואל תשכחו להעביר לעולם

כיצד לדעת מה קורה אצלם בפייסבוק?

שאלת השאלות, מה עושים עם הפייסבוק הזה? מה הייתי עושה למארק צוקרברג אם היה נופל לידיים שלי... בדיוק מה שאנחנו צריכים זה פייסבוק...

טוב, זו המציאות ואנחנו צריכים ללמוד להתמודד איתה.

הורים רבים מבקשים לדעת כמה זמן ביום לאפשר לילדיהם להיות מחוברים?

בכל בית יש צורך בהגדרת חוקים בהתאם לפעילויות היומיות.

צריך לתכנן זמן לשימוש במחשב כחלק מהל"ז היומי.
כל עוד הגדרנו זמן לחוגים, לשיעורים ולמחשב, הכל הופך קל יותר, וזאת מפני שאתם פחות דואגים מתי הוא יעשה שיעורים, הרי הגדרתם זאת מראש.

לדעתנו, נראה ששעתיים ביום למחשב זהו זמן סביר בהחלט.
ישנם ילדים שמחוברים גם 8 שעות ביום...

לזכור, כל עוד הם עומדים בשאר המשימות שלהם אז אין בעיה. אם לא, יש צורך לנקוט עמדה.

אז איך אפשר לשלוט מרחוק, ולדעת מה קורה בפייסבוק ובצ'טים???

נורטון פמילי Norton Family (הלינק לתוכנה בסוף המייל) תוכנה שבעזרתה ניתן לשלוט על המחשב בבית מכל מקום בכל מחשב

- * אתם יכולים להחליט באיזה שעות ניתן יהיה להפעיל את המחשב
- * עם איזה גילאים יהיה אפשרי לילדים שלכם להתכתב
- * לראות ולקרוא את הצ'טים שלהם
- * לחסום מנויים וצ'טים
- * ועוד ועוד ועוד...

משתמשי התוכנה מדווחים שמידת הביטחון שלהם עולה.

ומי שטוען שזהו עניין לא מוסרי לעקוב כך אחרי הילד שלו, לא באמת מודע למה קורה שם ברשת...

במצב הקיים היום אנחנו חייבים להיות מעורבים יותר! ואפילו להסביר לילדים שלנו שאנחנו עושים זאת, כדי שיזהרו בשימוש שלהם במחשב וברשת.

תארו לעצמכם שאתם נוסעים בכביש פתוח, אם לא היו קיימים שוטרים בעולמנו, הייתם נוסעים 170 קמ"ש?

אבל את האמת לא צריך לחפש ניידת משטרה בשביל לשמור על המהירות... מספיק שאנחנו יודעים שהן קיימות!

הלינק לנורטון פמילי

<https://www.onlinefamily.norton.com/familysafety/features.fs>

עד כאן המדריך

**מקווים שעזרנו ושתוכלו לקחת את המידע שכאן ולהשתמש בו,
ושתגדלו משפחה שכיף להיות חלק ממנה!**

*שאלות, הארות, תגובות
אפשר לשלוח אל:*

ליואב פנחס - מנכ"ל הורות מנצחת ואחראי סמינרים:
info@RitalinFree.co.il

למידע נוסף - אתם מוזמנים להיכנס לאתר שלנו:
<http://www.horutschool.co.il>